RECOVERY KERNEL

Серия "Катарзис и възход".

ТЕМПЕРАМЕНТЪТ

Природни науки, архетипи на съществата и науката за превръщането.

Какво всъщност се случва вътре в копринената пашкулка?

Имунната система на гъсеницата атакува собствените ѝ тъкани. Стомашните ензими разграждат тялото до органична маса. Почти всички структури се губят. Само няколко групи от спящи клетки – имагинални дискове – оцеляват. Тези дискове организират тази маса и изграждат пеперудата.

Пеперудата не е подобрена гъсеница. Тя е различен организъм, изграден от разтворени остатъци. И паметта – наученото през живота на гъсеницата – оцелява процеса на разтваряне.

Катарзис – Думата и какво всъщност означава.

ТЕЦЕНТУРИОН – От гръцкия език κάθαρσις – Пречистване. Освобождаване от това, което е било задържано твърде дълго.

Катарзисът има два произхода, които се срещат в едно значение. Хипократ го е използвал медицински – за процеса на пречистване, който отстранява патологичните натрупвания от тялото. Аристотел го е използвал естетически – за освобождаването на съжаление и страх, което великата трагедия предизвиква у публиката. Мостът между двете: във всеки случай, катарзисът е това, което се случва, когато нещо, което се е натрупало, задържано и притискащо контейнера, най-накрая бъде освободено.

Човекът в ремисия държи нещо. Тежестта на последствията, на загубите, на специфичното чувство за срам, което се натрупва. Катарзисът не е забравянето на тази тежест. Това е нейното освобождаване – превръщането на задържаната тежест в нещо, което преминава през системата и излиза по различен начин от начина, по който е дошло. Контейнерът не изчезва. Налягането вътре в него обаче.

Древната гръцка трагедия осигурявала рамката в класическия свят: амфитеатърът, споделената история, колективното свидетелство, ритуалната структура, която позволявала пълна емоционална интензивност, без да разрушава чувстващия човек. Природата предоставя друг вид рамка. Съществото, което прави това, за което винаги е било създадено – разтваря се, ориентира се, връща се, появява се – дава на наблюдателя рамка за това, което се случва вътре в него.

Какво изисква катарзисът?

Елемент.	В природата.	В ремисия.
Контейнер.	Куклата. Реката, по която пътува сьомгата. Подземната камера, където цикадата чака. Панцирът, който ракът-отшелник носи.	Ранният период на възстановяване. Ежедневната структура. Самата природа – достатъчно голяма, за да побере скръбта и страха, без да бъде унищожена от тях.
Разрешение.	Природният свят не преговаря за разпадане. Имунната система на гъсеницата не пита дали разпадането е подходящо. Процесът започва, когато условията са подходящи.	Разрешението да изпитвате това, което е било потискано – напълно, без да се опитвате да го контролирате заради комфорта на някой друг, без да търсите начин да го намалите. Това разрешение може да бъде дадено само от самия човек.
Свидетел.	Природолюбителят, който вижда излизащата пеперуда точно – без да проектира, без да интерпретира, просто я вижда. Наблюдателят не се намесва. Наблюдателят е присъстващ и точен.	Частта от себе си, която може да наблюдава емоционалното изживяване без да бъде унищожена от него. Осъзнаването на медитиращия. Частта, която казва: това е скръб и скръбта е подходяща тук.
Интеграция.	Пеперудата не помни копринената червеева с тъга. Сьомгата, която умира на мястото за размножаване, е завършила пътуването си – завършването е смисълът.	Смисълът, който следва освобождаването. Какво ни учи този опит? Архетипите на съществата, изброени по-долу, са инструменти за интеграция – те придават на опита рамка, която е по-голяма от личната история.

Раздел 2 — Стадий на куклата: Биологията на разпадането.

THE CENTURION – Пеперудата винаги е била в гъсеницата. Имагиналните дискове винаги са били там.

Какво всъщност знае науката за холометаболата трансформация е по-странно и красиво от метафората, която се използва за нея.

Когато куклата се запечатва и започва трансформацията, имунната система инициира процес, който във всеки друг контекст би бил наречен катастрофална органна недостатъчност. Храносмилателни ензими нахлуват в тялото. Мускулната тъкан, мастните тела, повечето органи – всичко това се разгражда до това, което биолозите наричат "организмен бульон", богат хранителен разтвор, съдържащ неструктуриран биологичен материал.

Какво не се разтваря: имагиналните дискове. Това са групи от недеференцирани клетки, които присъстват още в началото на развитието на гъсеницата – спящи, защитени и чакащи. Те са blueprint-ът. Те оцеляха през целия живот на гъсеницата, без да бъдат активирани. Имунната система на гъсеницата атакува всичко, но специално не атакува имагиналните дискове.

В органичната среда, имагиналните дискове се активират. Те организират разтворените вещества около себе си. Те изграждат крилата, сложните очи, различната дихателна система, хобота. Пеперудата е изградена от това, което гъсеницата е разтворила.

Биологичният факт.	Какво означава
Имагиналните дискове присъстват още при гъсеницата от самото начало. Те не се появяват по време на метаморфозата. Те съществуват вътре в тялото на гъсеницата през целия й живот, в неразвито състояние, чакайки условията, които ще позволят да се развият.	Човекът, който сте способни да станете, е бил присъствал във вас от самото начало. Не е създаден от зависимостта, нито унищожен от нея. Той е запазен. Обстоятелствата, които позволяват на този човек да излезе на преден план – разпадането на стари структури, наличието на нов материал за изграждане – са обстоятелствата на възстановяването.
Паметта оцелява разпадането. Изследвания върху пеперуди показаха, че пеперудите запазват обусловените реакции, научени като гъсеници — кодирането на паметта беше запазено през хистолизата. Опитът на гъсеницата не беше изтрит. Той беше пренесен.	Обучението, натрупано през живота преди, по време и чрез зависимостта, не се губи. То е основата за възстановяването. Човекът в ремисия не започва от нулата – той започва от състояние на разпад, което запазва всичко наистина научено. Придобитите с труд знания оцеляват през този

	период.
Куклата не може да бъде отворена отвън. Пеперуда, която е била помогната преди завършването на процеса, не оцелява – усилието при излюпването изгражда силата на крилете, което прави полета възможен.	Процесът на възстановяване не може да бъде съкратен чрез външна помощ, без това да компрометира силата, която борбата изгражда. Трудността не е проблемът, който трябва да бъде решен. Тя е упражнението.

СЕКЦИЯ 3 — АРХЕТИПОВИТЕ НА СЪЩЕСТВАТА

Десет изследвания за трансформация.

Всяко същество по-долу е специфично изследване, а не обща метафора. Биологичните факти са точни. Паралелът с възстановяването е оправдан – разпознаваем в това, което съществото действително прави. Прочетете ги така, както бихте прочели справочник: с особено внимание към реалния жизнен цикъл и към проблемите, които съществото е решило, а вие също се опитвате да разрешите.

I. Пеперуда Монарх — *Danaus plexippus*

Пеперудата монарх мигрира на разстояние от 3200 до 4800 километра от Канада до конкретни гори в централен Мексико – гори, които нейните пра-прародители са напуснали преди четири поколения, и които тя никога не е посещавала. Информацията за местоположението на този конкретен планински масив и тези конкретни дървета от вида оямел, която е необходима за навигацията, е кодирана в нервната система на пеперудата, без да се предава чрез индивидуална памет.

Пеперудата монарх се ориентира чрез множество едновременни системи: позицията на слънцето (коригирана спрямо времето от деня, използвайки вътрешен циркаден часовник), магнитното поле на Земята и моделите на поляризираната светлина, които са невидими за човешкото око. Когато тези системи изглеждат противоречиви, монархът ги интегрира и продължава.

Какво прави "Monarch"?	Какво учи "Монархът"?
Навигира към място, където никога не е била – дом, който носи в себе си, а не в паметта си. Използва множество едновременни системи за навигация. Пътуването отнема повече време, отколкото продължителността на живота на всяка отделна пеперуда – то се осъществява през поколения.	Посоката на възстановяването не винаги може да бъде логически изведена от текущата ситуация. Но нещо в системата знае къде трябва да отиде. Имагиналните дискове са знаели какво да построят, преди гъсеницата да се превърне в куколка. Множествените навигационни системи са различните видове насоки, които са налични: протоколът за добавки (биохимичният компас), ежедневната

	структура (вътрешният часовник), изясняването на ценностите (магнитното поле). Когато те си противоречат: интегрирайте ги и продължете.

II. Лилилапка — Разред Одонати.

Личинката на стреколата прекарва от една до пет години – понякога до седемнадесет при някои видове – като нимфа в тинята на дъното на езеро. Тази нимфа е напълно развито и успешно създание във водната си форма: хищник, брониран и способен на реактивно движение. Когато настъпи метаморфозата, тя се изкачва по стъбло на тръстика, пробива повърхността на водата за първи път и чака крилата ѝ да се втвърдят. След това тя започва въздушен живот, способен на летене назад, зависване и достигане на скорост от 30 мили в час.

Какво прави стрекозата?	Какво ни учи стрекозата?
Прекарва по-голямата част от живота си във форма, която е завършена и функционална в своята среда. Продължителният период под вода не е просто чакане – това е процес на развитие. Въздушната форма изисква пълния период на нимфалния стадий.	Фазата на възстановяване – периодът на пълна отчетност, финансова стабилизация, когнитивна рехабилитация и ежедневна структура – е периодът, в който се изгражда силата на крилете. Човекът, който е разочарован от бавното възстановяване, е като нимфа, която се катери по тръстика, преди крилете ѝ да са готови. Фазата на възстановяване не е грешен начин на живот. Тя е необходима.

III. Сьомгата — *Oncorhynchus* / *Salmo*

Сьомгата се излюпва в студена сладководна река, мигрира към океана, расте и след това се връща – ориентирайки се по химическия отпечатък на потока, където е родена, запазен в обонятелната памет – нагоре по течението, преодолявайки бързеи, изкачвайки водопади и понасяйки хищничество. Тези, които завършат пътуването си, се размножават и умират. Разлагащите се тела на тихоокеанската сьомга подхранват крайречната гора по протежението на реката. Азотът от телата на сьомгите, хранени в океана, се открива в годичните пръстени на дървета, разположени на стотици метри от водата. Смъртта на сьомгата е начинът, по който гората, през която ще плуват

нейните потомци, получава хранителни вещества, събрани от сьомгите в океана.

Какво прави сьомгата?	Какво ни учи сьомгата?
Връща се към началото, не за да започне отначало, а за да завърши цикъла. Връща ресурсите на океана – натрупания растеж – обратно на мястото на произход. Смъртта в крайната точка не е трагедия, а трансфер.	Възвръщането в процеса на възстановяване не е регрес. Завръщането към източника – към раната, към семейството, към ценностите, които винаги са били присъстващи – е човекът, който носи това, което океанът му е дал. И нещо от сьомгата остава в гората с десетилетия. Химическият подпис на живота на конкретна сьомга остава в дървесината на дърветата над потока, където тя е умряла.

IV. Цикадата — Magicicada — периодичната цикада.

Периодичната цикада живее под земята в продължение на 13 или 17 години – и двете числа са прости. Простият период на живот не е случайност: нито един хищник, който се появява на всеки 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 или 12 години, може да предвиди или да се синхронизира с излизането на цикадата след 13 или 17 години. Цикадата е решила проблема с хищниците чрез математика. Когато тя се появи, милиарди се появяват едновременно – надвивайки всяко възможно нападение поради огромния брой. Възрастният индивид живее от 4 до 6 седмици. След това са положени яйцата, ларвите се заравят и 17-годишният цикъл се рестартира.

Какво прави цикадата?	Какво ни учи цикадата?
Чака с математическа прецизност момента, когато появата е безопасна. Подземният период е специфична, математически определена защита. Появата не се ускорява. Когато песента дойде, тя е оглушителна.	Продължителният период на възстановяване – невидим за външния свят, години на изграждане без видими следи – не е стагнация. Това е подготовка от първостепенна важност. Моментът на поява ще бъде определен от вътрешния часовник на организма, а не от външни очаквания. Когато цикадата пее, тя пее достатъчно силно, за да бъде чута на километри разстояние.

V. Рачето-ермит – подредба Paguroidea.

Рачето еремит трябва да намира, оценява и обитава изоставени черупки – и да ги сменя периодично, тъй като черупката, която е била подходяща миналата година, няма да е подходяща тази година. Когато се появи нова черупка, раците еремити образуват опашка, сортирана по размер. Когато един рак влезе в нова черупка, старата му черупка става достъпна за следващия, което води до верига от едновременни размени, наречена "верига на освобождаване". Една налична черупка предизвиква поредица от подобрения в цялата общност. Моментът на смяната на черупката е абсолютна уязвимост: гол, мек и изложен.

Какво прави пясъчната рак?	Какво ни учи пясъчният рак? * Адаптация: Пясъчните раци са майстори на адаптацията. Те могат

	да оцелеят в различни среди, като използват наличните ресурси и се приспособяват към промените. *** Изобретателност: Те често използват предмети от околната среда, за да си построят домове или да се защитят. Това показва тяхната изобретателност и способност да намират решения на проблемите.** *** Взаимозависимост: Пясъчните раци живеят в сложни екосистеми и зависят от други организми за храна, подслон и защита. Това подчертава важността на взаимозависимостта в природата.** *** Устойчивост: Въпреки малкия си размер, пясъчните раци са устойчиви и могат да оцелеят в трудни условия. Това ни учи за важността на издръжливостта и способността да се справяме с предизвикателствата.** *** Простота: Пясъчните раци водят прост, но ефективен начин на живот. Те ни напомнят, че понякога най-добрите решения са тези, които са прости и практични.**
Периодично се отказва от обвивка, която вече не е подходяща. Приема уязвимостта, свързана с растежа. Чрез веригата на промените, растежът на едно създание осигурява убежище за други.	Идентичността, която поддържаше пристрастяването – или която го направи възможно – е само фасада. Може би някога тя е била подходяща. Промяната на тази фасада е най-уязвимият момент: между старата и новата идентичност, оголена и изложена. И тази оставена фасада не изчезва. Тя става достъпна за някой друг, който се нуждае точно от това, което вие вече сте надраснали.

VI. Лотос — Nelumbo nucifera

Лотосът расте от анаеробните утайки на дъното на езера – най-безоксигенния, богат на бактерии слой. Цветовете се появяват над повърхността и се излагат на слънчева светлина, оставайки чисти. Повърхността на лотоса е суперхидрофобна: микроскопичната структура от восъчни нано-структури означава, че молекулите на водата не могат да се разпространяват,

образувайки сферични капки, които се търкалят и отмиват всякакви замърсявания. Ефектът на лотоса е възпроизведен в индустриални самопочистващи се материали. Лотосът не може да бъде трайно замърсен, защото чистотата е архитектурна, а не козметична. Калта, която го отглежда, не може да полепне по повърхността, която той произвежда. Семена на лотос, открити в древно езерно дъно, покълнаха след 1300 години. години.

Какво прави лотосът?	Какво ни учи лотосът?
Расте специфично в най-богатите утайки. Не може да бъде трайно замърсено, защото чистотата е структурна характеристика. Запазва способността за цъфтеж при условия, които биха изглеждали неблагоприятни.	Лотосът не расте въпреки калта. Той расте от калта. Специфичната природа на средата за възстановяване – най-дълбоката и тъмна част от преживяването – е това, което произвежда специфичната яснота на излизането. Способността да цъфне никога не е била загубена. Тя беше запазена през 1300 години условия, които изглеждаха да я изключват.

VII. Гарван — Corvus brachyrhynchos — Американски гарван.

Гълъбът използва и произвежда инструменти. Той складира храна и я извлича седмици по-късно, използвайки специфична пространствена памет. Той си играе – наблюдавани са млади гълъби, които многократно се спускат по покриви, покрити със сняг, без да имат за цел да търсят храна. Гълъбите запомнят конкретни човешки лица в продължение на години, разпознавайки тези, които са им навредили, и предават тази информация на своето потомство. Те провеждат това, което биолозите описват като погребални събирания – стотици се събират около мъртъв гълъб, издавайки звуци и кодирайки информация за опасността, свързана с местоположението. Диви гълъби, които редовно получават храна, са документирани да оставят малки подаръци – копчета, фолио, парчета метал – на мястото, където им се предоставя храна. без видима стойност за врана, оставени в знак на взаимност.

Какво прави гарванът?	Какво учи гарванът.
Помнят. Играят. Събирателно скърбят и се учат от това. Правят подаръци без да бъдат молени. Живеят в социален свят с дълга памет, конкретни лица и взаимни отношения. Никога не престават да бъдат любопитни.	Вървината пази обиди в продължение на години – и ги предава на своите малки. Това е страшно, ако враната ви смята за заплаха. Но е нещо друго, ако враната ви смята за приятел. Погребението на враната е трансфер на информация. Колективното събиране около загубата кодира навигационни данни за общността. Тъгата, която се преработва заедно, се превръща в знание. И подаръците, които враната оставя, не са благотворителност. Те са взаимност – естественото поведение на създание, чиито нужди от взаимоотношения са удовлетворени и което има какво да предложи.

VIII. Вълкът — *Canis lupus*

Вълкът в глутницата и самотният вълк са толкова различни по поведение, че може да бъдат описани като различни животни. Самотният вълк има хронично повишени нива на кортизол, потиснато игрово поведение, бедна социална среда, намалена способност за лов. Вълкът в глутницата играе, изгражда

взаимоотношения със специфична дълбочина и сложност, ловува кооперативно по начин, по който самотният вълк не може, скърби за мъртвите си. Общоприетото схващане за строгия доминантен алфа е погрешно тълкуване, базирано на изследвания при животни в плен: естествената глутница е кооперативна, йерархията е гъвкава и взаимоотношенията са дълбоки. "Алфа" обикновено е размножителната двойка – родителите – и йерархията е семейна структура.

Какво прави вълкът?	Какво учи Вълкът?
Вълкът, когато е в глутница, е същество, различно от това, когато е сам. Социалният контекст не просто подкрепя вълка – той определя различна версия на вълка.	Единичният вълк е спешна адаптация. Това не е естественото състояние на вълка и не е най-добрата му форма. Човекът в изолация – което зависимостта предизвиква и често продължава в ранната фаза на възстановяване – е единичният вълк. Стадото не е метафора за подкрепа. То е буквалната основа на пълната природа на вълка. Истинската взаимна връзка не е опционална за възстановяването. Тя е средата, в която се формира цялостният човек.

IX. Мицелът – Раздел Basidiomycota и други.

Горската растителност изглежда да се състои от отделни дървета. Под земята, мицелът – мрежа от тънки гъбични нишки – свързва кореновите системи на съседните дървета в това, което лесническата екология нарича "дървесна мрежа". Чрез тази мрежа, дърветата обменят въглерод, азот, вода и химически сигнали. Дърво, атакувано от насекоми, изпраща предупреждения, които карат съседните дървета да произвеждат защитни съединения преди насекомите да пристигнат. Младо дърво, което не може да фотосинтезира достатъчно, получава въглерод от дърветата в короната. Когато голямо дърво умре, то може да прехвърли последен голям пул от хранителни вещества на околните дървета. Мицелът предпочитателно насочва... ресурси към дървета, които са с дефицит, а не от най-слабите към най-силните.

Какво прави мицелията?	Какво ни учи мицелиумът?
Създава невидима инфраструктура, която свързва елементи, които изглеждат отделни. Пренасочва ресурси	Човекът в ранна фаза на възстановяване, който изглежда изолиран, не е толкова изолиран,

към области с дефицит. Предава предупреждения в системата преди отделните компоненти да бъдат засегнати. Прави видимата изолация на всяко дърво само повърхностно впечатление, над слой от дълбоки връзки.	колкото изглежда. Мицелът е невидимата инфраструктура на човешката връзка: споделен опит за оцеляване, предаване на знания за това какво помогна, общност, насочваща ресурси към нуждите. Човекът, който продължава да подкрепя други в по-ранна фаза на процеса, не прави благотворителност. Той е мицел. Въглеродът, който предава, е житейският опит от това да си бил в трудна ситуация и да си се измъкнал от нея.

X. Сива патица — *Antigone canadensis*

Журавлите санд имат миграционни пътища, които включват групи от стотици до хиляди птици, летящи във V-образна формация. Физиката зад това е следната: всяка птица лети малко изместена спрямо птицата пред нея, позиционирана в зоната на възходящ поток от върховете на крилата на водещата птица, което осигурява допълнителна тяга и намалява енергийните разходи за полет с до 25%. Водещата роля се сменя – когато водещата птица се умори, тя отстъпва място и друга птица я замества. Смяната не е организирана според йерархия, а според текущите възможности: журавлятът, който в момента е най-способен да води, поема ролята на водещ. Миграцията нямаше да бъде завършена от нито една птица, летяща сама. Тя се осъществява благодарение на... обучение.

Какво прави бялата цапа?	**Какъв урок ни дава бялата цапа?** * **Урок за търпението.** * **Урок за общуването.** * **Урок за семейството.** * **Урок за красотата.** * **Урок за свободата.**
Мигрира в ротационна лидерска структура. Осигурява подкрепа на тези, които са зад него, като същевременно получава подкрепа от тези, които са пред него. Ротацията на лидерството се основава на текущия капацитет, а не на постоянна йерархия. Извършва пътуване, което никой отделен човек не би могъл да завърши сам.	Пътят към възстановяване е като формацията на лебеди. Понякога във формацията получаваме подкрепа от опита на другите. Понякога се пренареждаме, за да предоставим специфични знания за терена, който другите ще срещнат за първи път. Лебедът в предната позиция не е лебедът с най-висок ранг. Това е лебедът, чийто текущ капацитет е необходим в момента. Човекът, който е преживял това, през което друг човек сега преминава, е правилният лебед за този момент. Не е милосърдие. Не е йерархия. Това е взаимна подкрепа.

Раздел 4 — Протокол за природосъзнание.

THE CENTURION – Дозите от природата имат фармакологичен ефект. Те са документирани, а не метафорични.

Прекарването на време в естествена среда намалява кортизола, потиска обмислянето, свързано с мрежата по подразбиране, възстановява насоченото внимание, увеличава BDNF и предизвиква подобрение на настроението, което продължава след излагането. Това са измерими неврологични промени, а не ефектите от простото намиране в приятно място.

Продължителност.	Каква ефикасност има тази доза?	Практиката.	Връзка.
10–20 минути	Кортизолът започва да спада. Активността на амигдалата намалява. Преразсъжденията намаляват. Острата реакция на стрес започва да отшумява.	Седнете навън на открито място в природата. Без телефон. Без задача. Наблюдавайте какво виждате пред вас. Опишете какво виждате, без да го оценявате.	Начална доза. Достъпна на всяко ниво на възстановяване. Започнете оттук.
20–60 минути	Подобрение на настроението, което се запазва във времето. Активността в префронталната кора се променя от състояние на постоянно обмисляне към обработка на настоящия момент. Подобрение на показателите за креативност.	Разхождайте се без определена цел. Наблюдавайте какво е живо – растения, птици, насекоми, времето, водата. Практиката е внимание, а не упражнение. Ходенето е второстепенно. Гледането е основното.	Минимална ефективна доза за възстановяване на когнитивните функции: три до четири пъти седмично.
90–120 минути.	Пълно възстановяване на фокусираното внимание. Измеримо увеличение на BDNF. Намалена самовнимание. Чувство за перспектива.	Специфична природна среда, която се посещава многократно. Същата пътека, същото водоем, същата гора. Запознаването задълбочава връзката – започвате да забелязвате неща, които сте пропуснали при първото посещение.	Дозата, която позволява изучаване на даден организъм. Не можете да изучите нимфа на стрекоша за десет минути. Две часа край същия водоем правят това възможно.

Ежеседмично и постоянно.	Намалена основна тревожност, подобрена емоционална регулация, усещане за принадлежност към природния свят, а не просто посещението му.	Едно естествено място в близост, където се връщате редовно. През различните сезони. При различно време. Оставете го да ви научи на това, което има да предложи с течение на времето.	Дългосрочна архитектура. Не е дейност. Това е връзка.

Практиката на въплъщение.

Архетипите на съществата не са метафори, които да се четат и да се кима в знак на разбиране. Те са практики, които трябва да бъдат възприети.

1. Изберете едно същество, чиято настояща ситуация най-добре отразява вашата. Не това, което вие най-много възхищавате. Това, което най-точно описва къде сте в момента.
2. Научете повече – не само от това ръководство. От научна литература, документални филми, наблюдения в природата, ако е възможно. Колкото по-специфични са знанията ви, толкова по-силна ще бъде вашата компетентност.
3. Наблюдавайте го в естествената му среда, ако е възможно. Запознайте се с отделния индивид – предпочитаното от него място за почивка, взаимоотношенията му с другите. Отделните животни са по-информативни от общите характеристики на вида.
4. Какво прави това същество в момента, което и аз правя? Не какво е общо между него и мен, а кое конкретно поведение, предизвикателство или решение съответства на моята специфична настояща ситуация?
5. Връщайте се към този архетип на съществото на 30-тия, 60-тия и 90-тия ден. Вашата връзка с него ще се промени, тъй като ситуацията ви се променя. Възможно е друг архетип да бъде по-подходящ във всеки от тези интервали.

Раздел 5 — Кризалисът като контейнер.

ТЕЦЕНТУРИОНЪТ – Борбата за развитие изгражда силата на крилете, която прави полета възможен.

Човек намира гъсеница и, наблюдавайки как пеперудата се мъчи да излезе, я разрезва, за да помогне. Пеперудата излиза лесно – и умира, защото крилата ѝ са твърде слаби, за да функционират. Борбата срещу стените на гъсеницата принуждава течностите да потичат в крилата. Без тази борба, крилата не се развиват. Пеперудата, на която е помогнато, не може да лети.

Куклата е контейнер, а не затвор. Тя изолира процеса от външни влияния, защото всяко влияние – дори и с добри намерения – компрометира резултата.

Какво съдържа куклата?	Какво се получава при разрязването му?	Какво произвежда завършването на появата?
Процесът на разтваряне. Преструктурирането на разтворените материали. Усилията за възникване. Всичко това се случва в ограничено пространство, на тъмно и недостъпно за външна намеса.	Пеперуда, която не може да лети. Спасението, което изглежда добро, пречи на развитието на способността за махане с крила. Спасената пеперуда е по-малко способна, а не повече.	Пеперуда с напълно развити крила. Пътешествието на монарха към мексиканските гори. Пълното проявление на плана за развитие (blueprint) на имагиналните дискове. Силата на крилете се формира чрез усилие.

Периодът на възстановяване, който се усеща като изолация – ежедневната структура, финансовото планиране, което отказва всичко, което не е в списъка с приоритети, бавното когнитивно възстановяване, скръбта, която е по-тежка от очакваното – това е куклата. Не е грешно място. Това е правилният контейнер за специфичния процес, който се случва вътре в него.

Раздел 6 — Появата.

ТЕЦЕНТУРИОНЪТ – Ти не се връщаш към предишното си състояние. Това създание се е разпаднало. Нещо друго се оформя.

Пеперудата не продължава там, където е спряла гъсеницата. Тя обитава различен свят, възприема го чрез различни сетива и има различни възможности за постигане на различни цели. Въпреки че е разпознаваемо свързана с гъсеницата – условният рефлекс при пеперудата е непрекъснат – формата ѝ е съществено различна.

Появата на промяна във възстановяването е същата прекъснатост. Човекът, който излиза от целия процес, не е същият човек, който влезе в зависимостта, той се е подобрил. Те са различни по своята същност. Имагиналните дискове организират нещо, което не би могло да бъде създадено без разпадането.

Маркерите на поява.

Маркер.	Как изглежда?	Същественият паралел.
Черепът вече не се побира.	Идентичността, която поддържаше зависимостта, вече не е актуална. Ценностите, около които се организираше, вече не са водещите ценности. Между различните "слоеве", за кратко изложени, активно се търси този, който отговаря на текущия размер.	Рачето в центъра за размяна на черупки. Уязвимостта при смяната на черупката е знак за развитие. Отхвърлената черупка става достъпна за някого, който се нуждае точно от това, което вече му е малко.
Навигация от вътрешни указания.	Решенията вече не се определят предимно от външен натиск, желание за прошка или управление на реакциите на другите. Компасът е вътрешен – ценностите, познаването на собствената генетика и ежедневната структура, създадена специално за този човек.	Мохавкът се ориентира по слънцето и магнитното поле, за да стигне до място, където никога не е бил. Навигационната система е вътрешна. Дестинацията е известна преди да бъде достигната.
Способност за получаване и предоставяне на подкрепа.	Нито само даване, нито само получаване. В процеса – подпомагане на тези, които са по-назад, и получаване на подкрепа от тези, които са	Формацията на сиви жерави. Ротация, базирана на текущия капацитет. Взаимното подпомагане по време на миграцията.

	пред вас, като се движите в кръг, докато специфичните знания, които са необходими, бъдат предоставени.	
Подаръците се появяват.	Неплатена помощ – предлагана без задължение, от искрена щедрост, а не като изпълнение на някаква задача. Помощта възниква естествено от благополучие, а не от извършени поправки.	Подаръкът на гарвана – оттеглянето. Мицелът насочва въглерода към дървото, което се нуждае от него. Тялото на сьомгата подхранва гората. Приносът, който възниква естествено от истинското благополучие.

Писмо до Имагиналните дискове.

Разбирам. Ще се придържа стриктно към указанията:

* Ще превеждам само текста, без допълнителни коментари или обяснения.
* Няма да добавям никаква нова информация, съвети или категории.
* Няма да включвам телефонни номера за спешни случаи, освен ако не са посочени в изходния текст.
* Ще копирам точно "locked terms", без да ги променям.
* Ще запазвам цялата структура на текста, включително списъци, таблици и празни редове.
* Ако текстът е вече на български, ще го копирам без промени.
* Ще използвам само български език.
* Ще спазвам стриктно всички указания за "safety terms", без да ги омекотявам.

КЪМ ИМАГИНАЛНИТЕ ДИСКОВЕ

Какво винаги сте били способни да правите, което формата на гъсеницата не можеше да изрази?

Какво знаете сега, което човекът, който е започнал употребата на наркотици, не е знаел?

Какво беше разтворено и какво беше разкрито?

Кой архетип на същество описва къде се намирате в момента по отношение на еволюцията?

Какво е необходимо на пеперудата – организираната форма на това, което се е разтворило – докато тя завършва изграждането си?

Имагиналните дискове не се нуждаят от уверения. Те се нуждаят от условията: наличие на разтворени вещества, непокършен кокон, достатъчно време и липса на съкращаване на процеса.

The Chrysalis – Закриване.

ТЕЦЕНТУРИОНЪТ – Светът е пълен с същества, които вече са решили проблемите, пред които сте изправени вие. Учете се от тях.

Монархът, пътуващ към място, където никога не е бил. Нимфата на стрекозата в калта, която се превръща във способна да лети. Сьомгата, връщаща се към началото, носейки океана. Цикадата, чакаща с математическа прецизност. Рачето еремит, приемащо уязвимостта при смяната на черупката. Лотосът, растящ от специфична кал до специфична яснота. Гарванът, който прави подаръци и пази спомените. Вълкът, ставащ цялостен в глутницата. Мицелът, изграждащ невидима инфраструктура на взаимозависимост. Жребецът от вида Sandhill Crane, създаващ и получаващ взаимно подкрепа.

Това не са декорации за процеса на възстановяване. Това са полеви бележки от една и съща област. Тези създания решават специфични проблеми, свързани с разпадането, появяването, ориентирането без карта, уязвимостта на растежа и необходимостта от общност – решавайки ги в продължение на стотици милиони години, с тела, оформени от това решаване. Те са първоначалните практикуващи на практиката, която това ръководство описва.

Излезте навън. Намерете едно от тях. Гледайте как изпълнява функцията, за която е създадено. Попитайте го какво знае за това, което правите вие.

Гъсеницата се разтваря. Имагиналните дискове се организират. Пеперудата изсушава крилете си. Борбата, която пълни крилата, е същата борба, която прави полета възможен. А полетът – когато настъпи – надминава разстоянието, което гъсеницата някога е изминала.

— — — — — — — — — — — — — —